Children and Young People Service

CONNECT

Gwasanaeth Plant a Phobl Ifanc

LLYTHYR NEWYDDION

4

Tachwedd 2022

Helo!

Gobeithio eich bod yn cadw'n iach ac yn edrych ymlaen at y Gaeaf (ac at rywfaint o eira gobeithio!) Rydyn ni'n dathlu penblwydd cyntaf y llythyr newyddion CONNECT drwy wneud rhai newidiadau gan fod rhai pobl ifanc wedi dweud nad yw bob amser yn hawdd ei ddarllen.

Byddwn ni'n dal i ddod â'r newyddion diweddaraf gan CONNECT ond mewn ffordd fwy hygyrch fel bod pawb yn gallu ei fwynhau!

Os oes yna bethau yr hoffech chi eu gweld yma yn y dyfodol cofiwch #gysylltuâni a #dweudeichdweud!



Beth ydyn ni wedi bod yn ei wneud?

Mae'r misoedd diwethaf wedi bod yn rhai prysur i grwpiau Connected, y Llysgenhadon a Chyngor Ieuenctid Lleisiau. Darllenwch ymlaen i glywed am yr hanes ac i ddysgu sut y gallwch chi fod yn rhan o hyn.



Dweud eich dweud

Ydych chi'n hoffi'r hyn rydych chi'n ei weld? Ydych chi eisiau clywed newyddion gwahanol? Am weld pynciau gwahanol ar fabwysiadu? Cysylltwch â ni wales@adoptionuk.org.uk

growing together

Connected

tyfu gyda'n gilydd

Rydyn ni wedi cael cymaint o hwyl yn ystod y misoedd diwethaf a dim ond cychwyn ar bethau yw hyn! Gyda phopeth o hedfan dull rhydd, i gerfio pwmpenni, i archwilio golau a dysgu am Diwali, dydyn ni prin wedi cael amser i eistedd i lawr am gwpanaid o de. Mwynhewch y lluniau o'n hanturiaethau Hydrefol isod.

Oeddech chi'n gwybod?

Rydyn ni bellach yn rhedeg 15 o grwpiau Connected ledled Cymru yn cynnwys grŵp cenedlaethol i rai 18-30 oed! Erbyn hyn mae dros 200 ohonoch chi'n rhan o Connected

Os hoffech chi gymryd rhan, sganiwch y cod QR isod neu ewch i'n gwefan i gael gwybod rhagor.



Lleisiau a Llysgenhadon CONNECT

Lleisiau CONNECT yw enw'r Cynghorau Ieuenctid ar gyfer pobl sydd wedi'u mabwysiadu. Mae dau gyngor, un ar gyfer grŵp oedran 14+ a'r llall ar gyfer rhai 18+. Lleisiau yw'r lle i fod os ydych chi eisiau siarad am fabwysiadu, am i'ch llais gael ei glywed ac am addysgu eraill am fabwysiadu.

Yn ddiweddar mae Llysgenhadon CONNECT wedi "Cwrdd â'r Gweinidogion". Bu pobl ifanc o bob rhan o Gymru'n cwrdd â Julie Morgan AC (Y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol) a Jeremy Miles AC (Gweinidog y Gymraeg ac Addysg). Fe fuon nhw'n siarad am eu profiadau yn yr ysgol fel pobl ifanc wedi'u mabwysiadu, yn trafod anghenion pobl ifanc wedi'u mabwysiadu ac yn cyflwyno eu Siarter Mabwysiadu i'r Gweinidogion. Am ragor o wybodaeth ar Lysgenhadon a Lleisiau CONNECT a sut y gallwch chi gymryd rhan, e-bostiwch wales@adoptionuk.org.uk neu sganiwch y cod QR i lenwi'r ffurflen gais.

Gwybodaeth a Chanllawiau

Mae gofalu am ein hunain yn gallu bod yn anodd weithiau ac ar adegau efallai nad ydym yn gwybod sut na pham rydyn ni'n teimlo fel rydyn ni. Dyma rai pethau all fod yn help pan mae angen i ni roi ychydig mwy o ofal i'n hunain:

<u>Canolbwyntio ar rywbeth gwahanol fel:</u>



Darllen

Gwylio Netflix





Cwtsio anifail anwes

Gwrando ar gerddoriaeth



Chwarae gyda thegan lleihau straen



Clirio a thacluso

<u>Canolbwyntio ar rywbeth gwahanol fel</u>



Yoga neu symudiadau esmwyth



Cynnal disgo cartref Chwarae hoff ganeuon dawns y teulu a dawnsio am ddeg munud.



Gwneud peli allan o'ch sanau a'u taflu at y wal

Ymarfer corff!



Pwnio clustog neu fag dyrnu

Dod o hyd i rywle i sgrechian a gweiddi

<u>Siarad gyda ...</u>

Rhywun y gallwch chi ymddiried ynddyn nhw

Ffrindiau a theulu

Gweithiwr o'ch Gwasanaeth Mabwysiadu

Connected - Rhywle y gallwch chi fynd i gwrdd â phobl eraill sydd wedi'u mabwysiadu



Ymwybyddiaeth ac Uwchsgilio

Mae llawer o bobl sydd ddim bob amser yn deall mabwysiadu. Mae CONNECT yn teimlo ei bod hi'n bwysig iawn deall y gwahaniaeth y mae mabwysiadu'n gallu'i wneud, felly mae CONNECT yn darparu hyfforddiant i bawb sy'n cefnogi plant a/neu bobl ifanc sydd wedi'u mabwysiadu er mwyn iddyn nhw eich deall CHI a'ch anghenion.

Hyd yma mae CONNECT wedi bod yn siarad gyda gweithwyr ieuenctid, gweithwyr cymdeithasol ac athrawon.

Pwy arall ydych chi'n credu sydd angen eich deall CHI?

Gadewch i ni wybod drwy e-bostio wales@adoptionuk.org.uk

Sut mae cyrraedd y llyfrgell?

O lyfrau lluniau i lyfrau comic i nofelau, does dim byd gwell na chwtsio gyda llyfr da. Oeddech chi'n gwybod eich bod yn gallu ymweld â'ch llyfrgell leol i fenthyg llyfrau am ddim? A nawr gallwch hyd yn oed gyrraedd eich llyfrgell ar-lein a benthyca llyfrau digidol. Am ragor o wybodaeth ar sut i gyrraedd eich llyfrgell leol ewch i https://llyfrgelloedd.cymru/

Darllen yn Well

I ddathlu Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd mae pob llyfrgell yng Nghymru a Lloegr yn awr yn cynnig llyfrau i'n helpu ni i ddeall ein hiechyd meddwl yn well. Mae rhestrau llyfrau ar gyfer plant a phobl 7+ oed y gallwch edrych arnynt ar-lein cyn eu benthyg o'ch llyfrgell leol. Am ragor o wybodaeth ewch i https://reading-well.org.uk/cymru neu ewch i'ch llyfrgell leol a gofyn am help.

Dyma rai llyfrau y gallech chi roi cynnig arnyn nhw...



Adolygu llyfrau

Oes gennych chi hoff lyfr am fabwysiadu? Llyfr o bosib a wnaeth eich helpu chi i ddeall beth mae mabwysiadu'n ei olygu i chi? Beth am ysgrifennu adolygiad i ni ei gynnwys yn y llythyr newyddion hwn neu ar ein gwefan? Anfonwch deitl y llyfr a'r rheswm pam rydych chi'n ei hoffi, neu hyd yn oed lun o'ch hoff gymeriad at wales@adoptionuk.org.uk